

detkityumen.ru

Откровения "тренера-тирана": о работе, -13 кг и о тренировках мамочек

В последние годы в фитнесе активно развивается относительно новое направление – ЭМС-тренировки. Что это? Можно ли после родов заниматься? Обо всем этом и не только мы поговорили с нашим гостем, тренером студии эффективных тренировок **Fit-n-Go, Антоном Фадиным**.

Антон, скажите, ЭМС-тренировки уже успели зарекомендовать себя как эффективный способ в борьбе с лишним весом за короткие сроки.

Да, все верно. Человек 20 минут занимается в специальном костюме, через который подаются импульсы. Клиент отрабатывает несложные упражнения, а тренер исходя из целей и общего состояния здоровья подопечного, подбирает нагрузку. Согласно исследованиям, 20 минутная тренировка на ЭМС-тренажере равносильна 2-3 часам интенсивной тренировке в обычном зале. Кстати, во время тренировки отсутствует нагрузка на позвоночник и суставы. Перед первой тренировкой заполняется анкета здоровья, а администраторы знакомят с полным перечнем противопоказаний.

Проблема лишнего веса актуальна зачастую для мам, у которых нет времени на себя, а набранные за время беременности килограммы предательски не уходят. Можно ли им заниматься в вашей студии?

Конечно! У нас есть все условия для них. Во-первых, нужно всего полчаса провести в студии, с учетом времени тренировку и принятия душа. Во-вторых, к нам можно приходить уже через 3 месяца после родов, если было кесарево сечение, то через 6. Администраторы позаботятся о детях, пока мама тренируется, либо они могут развлекаться в детском уголке при студии. Кстати, лактация – не является противопоказанием, но об этом обязательно нужно предупредить тренера. В третьих, для мам у нас специальные тарифы, предусматривающие скидки от 15%.

Если рассматривать различные способы для похудения. Почему ЭМС-тренировки выгоднее по всем параметрам?

Наши тренировки дают колоссальную экономию времени. В студии Fit-n-Go продумано все до мелочей: клиентам ничего не нужно брать с собой. Мы выдаем, простите за подробности, всё, вплоть до одноразового нижнего белья. На время тренировки у клиента своя раздевалка с душевой, которая дезинфицируется после каждого посещения. Все эти, казалось бы, мелочи помогают вам больше находиться с родными. Для достижения результата, благодаря высокой эффективности занятий, вам потребуется гораздо меньше времени, чем при посещении обычных фитнес клубов.

Антон, в Инстаграме, под хэштегом вашей студии [#fitngo_tmn](#) о Вас очень много интересных отзывов клиентов. Вы действительно такой строгий тренер?

Конечно, я тот еще тренер-тиран. Если серьезно, конечно я по-своему требователен к клиентам. Могу отругать за съеденный торт и дать дополнительную нагрузку, в рамках разумного конечно.

Вы гордитесь своими клиентами?

Да, конечно. Наша студия регулярно проводит проект «Экспресс-преображение», в рамках которого, мы выбираем участника, с наилучшими результатами по снижению веса и обхватов тела (в процентном соотношении). Победитель получает сертификат на 24 тренировки. Одна из моих клиенток, за 2 месяца потеряла 13 кг и существенно уменьшила объем живота и бедер. За годы моей практики я собрал внушительную «коллекцию» потрясающих результатов.

РЕЗУЛЬТАТЫ КЛИЕНТОВ FIT-N-GO. ФОТО «ДО И ПОСЛЕ»

Антон, что Вы хотели бы пожелать нашим читателям?

Не терять себя как личность, став мамой. Не бояться нового. Верить в себя. Материнство – это не только огромное счастье, но зачастую и падение женской самооценки. Со своей стороны, мы делаем все, чтобы помочь восстановить фигуру после родов. Девочки, у вас все получится, мы поддержим каждую.

Не стоит переживать, если ваш муж ревнив: помимо меня, у нас работают 3 девушки-тренера, которые добиваются со своими клиентами не менее блестящих результатов.

Для тех, кто желает попробовать **эффективнейшие тренировки**, мы подготовили **сюрприз: скидка по ПРОМО-КОДУ** и участие в беспроигрышной лотерее.

Сообщите администратору при записи **«Детки Тюмень»** и для вас стоимость пробной тренировки будет всего 300 рублей.

Записаться вы можете на нашем [сайте](#) или в официальных аккаунтах [«Вконтакте»](#) или [«Инстаграм»](#)

Хотите мотивации? Тогда посмотрите наш [альбом в ВК](#) с результатами «до и после».

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category145/4250/